

Sopa de Pollo con Bolitas de Masa

Prep time: 20 minutes

Cook time: 45 minutes

Makes: 8 Servings

Pruebe esta versión de una favorita sopa de pollo con bolitas de masa. Este plato fácil, que solo requiere una olla, se puede hacer para una familia o para servir a una multitud.

Ingredients

Para la sopa:

- 2 tablespoons** aceite vegetal
- 2 cups** zanahoria picada
- 1 cup** cebolla picada
- 1 cup** apio picado, incluyendo algunas hojas
- 2 quarts** caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 2 cups** pechuga de pollo cocido y desmenuzado
- 1/2 teaspoon** pimienta negra en grano
- 1 teaspoon** tomillo seco
- 2 hojas de laurel
- 2 cups** hojas de espinacas frescas, picadas en trozos grandes

Para las bolitas de masa:

- 1 cup** harina de trigo integral
- 1 cup** harina de uso múltiple
- 3/4 cup** leche descremada
- 1 huevo grande

Directions



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	243	
Total Fat	6 g	9%
Protein	18 g	
Carbohydrates	30 g	10%
Dietary Fiber	4 g	16%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	534 mg	22%

MyPlate Food Groups

Vegetables	1/2 cup
Grains	2 ounces
Protein Foods	1 1/2 ounces

1. Caliente el aceite en una olla de hierro fundido o una olla sopera a fuego medio-alto.
2. Sofría las zanahorias, las cebollas y el apio por 5 minutos. Agregue el caldo, el pollo, los granos de pimienta, el tomillo y las hojas de laurel.
3. Reduzca el fuego a bajo. Cocine a fuego lento, parcialmente cubierto por 20 minutos.
4. Mientras tanto, en un tazón pequeño, mezcle los ingredientes de las bolitas de masa hasta que estén bien mezclados.
5. Deje caer pequeñas cucharadas de masa en la sopa a fuego lento.
6. Cubra la sopa y deje que las bolitas de masa se cocinen por unos 20 minutos (se elevarán a la parte superior de la sopa mientras se cocinan).
7. Agregue la espinaca.
8. Retire las hojas de laurel antes de servir la sopa.

Notes

El "Grain Chain", un grupo de los socios MyPlate National Strategic Partners comprometido a promover y apoyar los granos, ofrece una serie de recetas con cereales integrales. Los miembros incluyen el American Bakers Association, Wheat Food Council, Grains Food Foundation, National Pasta Association, USA Rice Federation, General Mills y Kellogg's.